

# برنامه های روزمره خانواده

بنظر می آید که زندگی با کودکان با هرج و مرج توأم بوده ، و حتی در مواقعی از کنترل خارج می شود. برقراری چند برنامه اساسی روزمره می تواند مجدداً حس نظم را به خانواده برگرداند، و زندگی را هم برای والدین و هم برای کودکان آسانتر سازد. این برنامه نباید جدی و خشک باشد؛ خردسالان به برنامه قابل انعطافی نیاز دارند (بخصوص در تعطیلات آخر هفته). زمانیکه فعالیتهای روزانه یک روال قابل پیش بینی را دنبال کنند، نتیجه بهتری برای اکثر خانواده ها در بر خواهد داشت.

## فواید برای کودکان

- **حس امنیت** - زمانیکه هر روز همه چیز طبق روال عادی خود پیش رود، کودکان پیش بینی واقعه بعدی را یاد می گیرند. آنها احساس امنیت می کنند، زیرا فرد دیگری مواظب امور آنها می باشد، و آنها نباید نگران چیزی باشند.
- **اعتماد** - کودکان اعتماد کردن را وقتی می آموزند که افرادی که از آنها نگهداری می کنند یک روال دائمی قابل اعتماد را دنبال کنند. این شالوده ایست که آنها اعتماد خود را در دنیای وسیعتر بر آن بنا می نهند.
- **اعتماد بنفس** - زمانیکه کودکان قادر به پیش بینی وقایع آینده باشند، اعتماد آنها نسبت بخودشان نیز افزایش می یابد.
- **عادات خوب** - برنامه های همیشگی و عادی مانند انجام تمرینات مرتب، عادات خوب و سالمی را ایجاد می کند که به کودکان می آموزد که از خودشان مواظبت کنند.

## فواید برای والدین

- **برنامه ریزی** - داشتن برنامه دائمی و مرتب به والدین کمک می کند تا کارهای لازم خانه را تکمیل کنند. مخصوصاً با داشتن یک نوزاد، فرصت دوش گرفتن و خرید کردن با چالش همراه می باشد!
- **انضباط** - زمانیکه کار منظم و مرتب جزئی از برنامه عادی روزمره در می آید، کمتر احتمال دارد که کودکان میزان جدی بودن مقررات را با بد رفتاری محک بزنند. اگر مرتب کردن اسباب بازیها همیشه قبل از شستن دست و آمادگی برای خوردن غذا صورت گیرد، اکثر بچه ها بدون اعتراض و تا اندازه ای سریع اینکار را انجام می دهند. اگر همیشه بعد از حمام کردن مراحل خوابیدن در رختخواب، گفتن داستان، خواندن ترانه (آهنگ)، بوسه شب بخیر و خداحافظی طی شوند، کودکان خواب راحتتری خواهند داشت.

## چه چیزی باعث برقراری یک برنامه مرتب و دائمی می شود؟

- ما همه دارای شخصیت خاص خود می باشیم؛ هیچ دستورا عملی برای کارهای عادی روزمره وجود ندارد که برای تمام خانواده ها نتیجه بخش باشد. در اینجا به چند عامل و نمونه هایی از سوالاتی که شما در زمان برنامه ریزی کار روزمره از خود می پرسید اشاره شده است. بخاطر داشته باشید که اولویت های هر دو، یعنی والدین و کودکان را مد نظر قرار دهید.
- **نیازهای جسمانی** - آیا همه (افراد خانواده) قبل از شرکت در سایر فعالیتهای، از تغذیه و استراحت کافی برخوردار میشوند؟ آیا زمان کافی برای انجام فعالیتهای جسمانی هر روزه (مثل، قدم زدن در پارک، رقص پرتحرک و پرانرژی در اتاق پذیرایی) وجود دارد؟ آیا این برنامه فرصت کافی خوابیدن را به همه می دهد؟
- **نیازهای اجتماعی** - آیا کودکان نوپا با کودکان همسن و سال خود بازی می کنند؟ آیا والدین با دوستان خود ملاقات میکنند؟ (گروههای بازی نیازهای هر دو گروه را پاسخ میدهد).
- **نیازهای فکری (عقلانی)** - آیا کودکان فرصت انجام بازیهای را دارند که درک آنها را نسبت به کشف محیط

پیرامون خود تحریک کند؟ آیا والدین به اندازه کافی فرصت گفتگو و صحبت با بزرگسالان را دارند؟

- **نیازهای عاطفی (روحی)** - آیا کودکان از راحتی و آسایش لازم برخوردار هستند؟ آیا کودکان از طریق مراقبت و توجه والدین خود احساس امنیت می کنند؟ آیا والدین مورد حمایت قرار می گیرند؟
- **مرحله رشد** - آیا برنامه روزمره با تغییر نیازهای کودکان در مراحل مختلف رشدشان هماهنگی دارد؟ آیا در دوران رشد ناگهانی به آنها اسنک (خوراک مختصر) بیشتری داده می شود؟ آیا به کودکان نوپا حق انتخابهای بیشتری داده می شود؟ (بعنوان مثال، "دندانهای را قبل از حمام کردن مسواک می زنی یا بعد از آن؟) یا مسئولیتهای بیشتری به کودکان بزرگتر داده می شود؟ (مثل، کمک در تهیه اسنک یا ناهار برای مدرسه).
- **تفاوت بین افراد** - آیا در برنامه روزمره حالت خاص و خلق و خوی کودک در نظر گرفته می شود؟ به عنوان مثال، محدود کردن کارهای روزانه بدلیل اینکه این کودک خاص با تغییر و جابجایی از فروشگاه به ماشین و بالعکس مشکل دارد... و یا در برنامه ریزی این بچه ی خاص انعطاف پذیری زیادی در نظر گرفته شده است بدلیل اینکه بدن او با یک روال منظم کار نمی کند و هر روز در یک ساعت معین گرسنه نمی شود، یا اینکه برنامه روزانه همیشه یکنواخت و ثابت است، زیرا این کودک غافلگیر شدن یا و اتفاقات غیر منتظره را دوست ندارد.

## تغییر برنامه عادی روزمره

گاهی اوقات تغییر برنامه عادی روزمره باعث حل مشکلات رفتاری می شود.

- **تغییر تسلسل و ترتیب کارها** - حتی اگر دیگران بشما می گویند حمام کردن کودک قبل از خواب باعث آرامش و تسکین وی می شود، اما کودک شما ممکن است بعد از حمام هیجان بیشتری از خود نشان دهد و بسختی بخواب رود. این مشکل ممکن است با جابجا کردن ساعت حمام کودک به قبل از شام حل شود.
- **تشخیص نیازها** - اگر کودک شما همیشه قبل از شام بدخلقی و بهانه گیری می کند، شاید دلیل آن گرسنگی باشد. سعی کنید اسنکی را به برنامه او در بعد از ظهر اضافه کنید. یا شاید می خواهید از توجه و مراقبت شما مطمئن شوید. سعی کنید قبل از شروع آشپزی مدت کوتاهی را با او بازی کنید، یا بگذارید در کنار شما بماند و کاهوها را ورق ورق کند.
- **تغییر و تحول آرام و نرم** - کودکان در زمان تغییر و تحول اغلب از خود بد رفتاری و کج خلقی نشان می دهند. برای جلوگیری از دردسر، سعی کنید با خواندن آواز و ترانه تغییرات آتی را به آنها اعلام کنید. بعنوان مثال، اگر کودک نوپایی باید بخاطر تحویل گرفتن برادر بزرگترش از اتوبوس (سرویس) مدرسه دست از بازی بکشد، سعی کنید این موضوع را با خواندن ترانه برایش روشن کنید، "اتوبوس چانی بزودی می آید، و ما میریم اونو ببینیم"، ترانه را با آهنگ (دینگ - دنگ - دانگ - Frère Jacques) بخوانید. این آواز به کودکان فرصت تطبیق و سازگاری با تغییر و تحول را می دهد.

برنامه روزمره همیشه قابل تغییرند؛ و باید همواره با تغییر شرایط سازگاری داشته باشند. شما می توانید با مشاهده کودکان خود ویا آگاهی از نیازهای خود، برنامه ی روزمره قابل پیش بینی و مناسب برای خانواده خود را طراحی کنید.

از بتسی مَن (Betsy Mann) با همکاری لیندا مارتین (Linda Martin) هماهنگ کننده برنامه دیدار از خانواده ها، شروع بهتر (Better Beginnings) و آینده بهتر (Better Futures) - اتاوا

# Family Routines

Life with children can seem chaotic, at times even out of control. Establishing some basic routines can restore a sense of order that will make life easier for both parents and children. A routine doesn't mean a rigid schedule; young children need structure with flexibility (especially on weekends). For most families, things work better when everyday activities follow a predictable pattern.

## Benefits for children

- **Sense of security** - When things happen in the same order every day, children learn to predict what comes next. They feel safe and secure because someone else is taking care of things for them; they don't have to worry.
- **Trust** - Children learn to trust when the people who care for them follow a dependable routine. This is the foundation on which they build their trust in the larger world.
- **Self-confidence** - Children's confidence in themselves also increases when they are able to predict what will come next.
- **Good habits** - Routines, such as regular exercise, build good health habits that teach children to look after themselves.

## Benefits for parents

- **Planning** - Having a routine helps parents plan to accomplish necessary chores. Especially with a small baby, finding time to take a shower and buy groceries can be a challenge!
- **Discipline** - Children are less likely to test the rules by misbehaving when regular tasks become part of an established routine. If tidying up toys always comes before washing hands and sitting down to eat, most children will stop protesting and get to work fairly quickly. If bath is always followed by bed, a story, a song, a goodnight kiss and a wave from the bedroom door, sleep will come more easily.

## What makes a good routine?

We are all individuals; there is no recipe for a routine that works for every family. Here are some factors to consider, along with examples of questions to ask yourself when planning a routine. Remember to take into account the needs and preferences of both parents and children.

- **Physical needs** - Is everyone fed and well rested before taking part in other activities? Is there time for physical activity (a walk to the park, energetic dancing in the living room) every day? Does the routine let everyone get enough sleep?
- **Social needs** - Are toddlers getting together with

other children their age? Are parents seeing friends? (Playgroups can answer both these needs.)

- **Intellectual needs** - Do children get time to play in ways that stimulate their understanding of their surroundings? Are parents getting enough adult conversation?
- **Emotional needs** - Are babies getting the comforting they need? Do children feel secure in their parents' attention? Are parents getting support?
- **Stage of development** - Does the routine take into account how needs change as children grow? More snacks during a growth spurt? More choices offered to toddlers? (For instance, "Will you brush your teeth before the bath or after?") More responsibilities transferred to older children. (For instance, helping to prepare snack or making a school lunch.)
- **Individual differences** - Does the routine allow for a child's particular temperament? For instance, limiting the number of errands because this child has trouble making transitions from store to car to store to car... Or lots of flexibility because this child has irregular body rhythms and isn't hungry at the same time every day. Or always the same routine because this child doesn't like surprises.

## Changing the routine

Sometimes, changing the routine can solve behaviour problems.

- **Change the sequence** - Even if people tell you a bath before bed calms children, your child may get excited and have trouble going to sleep. The problem might disappear if you move bath time before supper.
- **Recognize a need** - If your child always has a tantrum before supper, maybe she's hungry. Try adding an afternoon snack to the routine. Or maybe she needs to be sure of your attention. Try a short playtime with you before you start cooking or let her shred the lettuce beside you.
- **Smooth transitions** - Children often misbehave when it is time to change activities. To avoid trouble, try adding a song to the routine to signal upcoming changes. For example, if a toddler has to stop playing to go meet an older brother's school bus, sing "Johnny's bus is coming soon, we will go to meet him," sung to the tune of "Frère Jacques." The song gives children time to adjust and make the transition.

Routines are never set in stone; they will always need to be adapted as conditions change. By observing your children, by knowing your own needs, you will be able to make a predictable routine that suits your family.

*by Betsy Mann, with help from Linda Martin, Family Visitor Program Coordinator, Better Beginnings, Better Futures, Ottawa.*